

淺談腦中風飲食

林口長庚營養治療科營養師 林詩紘



根 據行政院衛福部國民健康署的調查，腦血管疾病（腦中風）在104年的統計中仍然高居國人十大死因的第三名，若沒有即時接受治療，可能因此留下中度至重度的身體殘障、或者導致死亡。隨著天氣逐漸轉涼，早晚溫差漸漸變大，對於暴露在心血管疾病高風險族群是一大考驗，因此如何預防腦中風及避免二次中風的發生，是目前需要注意的課題。

哪些人容易暴露在腦中風的危險呢？主要可分為兩大類：

一、不可變因素

1. 年齡：男性 > 45 歲；女性 > 55 歲。
2. 性別：男性 > 女性。
3. 家族史：家中親人男性 55 歲前或女性 65 歲前，曾發生心肌梗塞或猝死者，其風險較高。

二、可變因素

1. 慢性疾病（糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病等）。
2. 不良生活型態：酗酒、抽菸、重口味（油鹹甜）、缺乏運動、濫用藥物、缺乏運動等。

預防腦中風的飲食及生活建議如下：

一、維持理想體重

透過計算身體質量指數（BMI）了

解自己的體重是否標準，計算公式：體重（公斤）/ 身高²（公尺），BMI 範圍：18.5 - 23.9。

二、均衡飲食

1. 全穀根莖類：以未精緻的全穀根莖類為主食（例：糙米、五穀、地瓜、南瓜、山藥等）。未精緻的全穀根莖類富含膳食纖維及礦物質（鎂鉀鈣等）可增加纖維攝取且有助穩定血壓。
 2. 豆魚肉蛋類：以部分植物性蛋白（黃豆製品）取代肉類；紅肉（豬牛羊）換白肉（雞魚鴨鵝）。
 3. 蔬菜類：每天至少 3 份蔬菜，多元化選用深色蔬菜（綠、紫、紅、黃色等）。
 4. 水果類：每天 2 份水果，避免以果汁或果乾取代新鮮水果。
 5. 油脂及堅果種子類：烹調用油以植物油（橄欖油、葵花油、苦茶油等）取代動物油（豬油、雞油、牛油）及奶油，適量堅果（1 份/天）。
 6. 奶類：選用低脂奶類/起司，優格/優酪乳（建議選擇低糖或無糖）。
- ## 三、低油飲食
1. 烹調方式：避免油炸及過油的烹調方式，多利用蒸、燙、涼拌方式減少油脂攝取。

2. **減少飽和脂肪攝取**：選瘦肉，少肥肉；不吃動物內臟及肉皮（例：雞皮、豬皮、三層肉、五花肉、蹄膀、豬肝、大腸等）。宜攝取富含 ω -3 不飽和脂肪酸的食物，如鮭魚、秋刀魚、鮪魚、鯖魚等（每週建議 2-3 份；1 份肉約 1 兩重）及堅果（每日 1 份，1 份堅果約一個湯匙），堅果為油脂類應避免過量。
3. **先去油再喝湯**：食用燉湯，補湯前建議先去除上層的油脂，或燉煮前先去除肥肉及肉皮。
4. **注意隱形的油脂**：食品製作的過程中添加了許多油脂，常會被忽略（例：奶精、西點、奶酥、冰淇淋、甜不辣、麵筋等）。

四、低鹽（低鈉）飲食

1. 減少食用加工品、如醃製、煙燻類等（如：醬菜、罐頭、果乾、鹹蛋、泡麵、香腸、蜜餞、魚丸等）；調味料（烏醋、味精、魚露、豆瓣醬、蕃茄醬、醬油等）。
2. 善用天然食物及香料入菜，不僅增加風味亦可減少調味料使用：中藥材、八角、洋蔥、香菜、迷迭香、鳳梨、蕃茄、檸檬等。
3. 出外用餐少喝湯，可減少鹽及油脂的攝取。（例：乾麵換湯麵且不喝湯）
4. 聰明購物：學習看營養標示，食品中的含鈉量是不容小覷的（例：1 包泡麵約含 1500-1800 毫克的鈉），而每日鈉的建議需小於 2400 毫克（約 6 克鹽）。

五、戒菸

香菸中的尼古丁等物質會加速動脈硬化，是導致中風的重要危險因子，且吸菸者中風的發生率是未吸菸者的 1.5 至 6 倍。

六、避免酗酒

飲酒過量也容易使血液中的三酸甘油酯升高，且會使血壓上升，應盡可能避免飲酒。每日酒精當量標準：男性 2 個酒精當量，女性 1 個酒精當量。（1 個酒精當量約相當於啤酒 360 毫升 = 葡萄酒 150 毫升 = 烈酒 30-40 毫升）

七、培養運動習慣

規律運動有助於血壓、血糖的控制，並可增加血中高密度膽固醇（好的膽固醇）的含量。建議每星期至少三次以上，每次運動時間約 20-30 分鐘。中老年人可選擇較緩和的運動如：爬山、甩手功、外丹功、騎腳踏車、游泳、健走等。運動需依照個人身體狀況調整，避免過度激烈或勉強的運動。

八、定期檢查

40 歲以上建議三年檢查一次，65 歲以上建議每年接受健康檢查。定期監測血壓、血糖及血膽固醇、三酸甘油酯。

注意自己身體的變化，及早修正飲食習慣及生活型態，有助於減少中風的發生。☺

